

4 Ιανουαρίου 2017

## **Η άσκηση σε άτομα άνω των 50 ετών ισχυροποιεί τη μνήμη τους**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Shutterstock

Σύμφωνα με τους ειδικούς το βάδισμα, λίγο ποδήλατο, το κολύμπι ακόμα και ο χορός αποτελούν τους καλύτερους και πιο ήπιους τρόπους άσκησης που βοηθούν, όχι μόνο στον να διατηρήσουμε τη σιλουέτα μας, αλλά και να καταπολεμήσουμε το άγχος και το στρες που μας καταβάλλουν στην καθημερινότητα μας.

Μία νέα μελέτη που έγινε στα πλαίσια της έρευνας «The Fitness for the Ageing Brain Study» από τους επιστήμονες στο πανεπιστήμιο της Δυτικής Αυστραλίας και η οποία διήρκεσε για 18 μήνες, διαπίστωσε επίσης, ότι το βάδισμα και άλλες μορφές ήπιας άσκησης, μπορούν να βοηθήσουν ακόμα και τα άτομα που έχουν προβλήματα μνήμης.

Στην έρευνα πήραν μέρος 170 άτομα άνω των 50 ετών με προβλήματα μνήμης χωρίς ωστόσο, να έχουν διαταραχές άνοιας. Οι ερευνητές τους χώρισαν σε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα ακολούθησε ένα πρόγραμμα μέτριας έντασης άσκησης 24 εβδομάδων, που συμπεριελάμβανε είτε 3 φορές την εβδομάδα περπάτημα 50 λεπτών κάθε φορά ή άλλη μέτριας έντασης σωματική άσκηση στο σπίτι. Η δεύτερη ομάδα συνέχισε να έχει τις ίδιες δραστηριότητες όπως προηγουμένως.

Συνολικά τα άτομα της πρώτης ομάδας έκαναν για 142 λεπτά περισσότερη σωματική άσκηση από τα άτομα της δεύτερης ομάδας, δηλαδή περίπου 20 λεπτά περισσότερο κάθε μέρα.

Όταν έγινε η αξιολόγηση των γνωσιακών ικανοτήτων στα άτομα αυτά διαπιστώθηκε ότι τα άτομα της πρώτης ομάδας που έκαναν άσκηση βάδισσης είχαν σημαντικά καλύτερες επιδόσεις στον τομέα των γνωσιακών ικανοτήτων και

μνήμης από τη δεύτερη ομάδα.

Η έρευνα αυτή είναι η πρώτη που διαπιστώνει τη θετική συμβολή του περπατήματος και γενικά της άσκησης ως προς την ενίσχυση της μνήμης καθώς ο άνθρωπος μεγαλώνει ηλικιακά. Όπως λένε οι ειδικοί, η σωματική άσκηση και ειδικά το βάδισμα βελτιώνουν τα επίπεδα της μνήμης και γενικά βοηθούν τις πνευματικές δυνατότητες ενός ατόμου όταν μεγαλώνει. Προτείνουν επίσης, τα άτομα άνω των 50 ετών να υιοθετήσουν ένα ελαφρύ πρόγραμμα άσκησης όπως περπάτημα, κολύμβηση, χορός, ποδηλασία για να ισχυροποιήσουν τη μνήμη τους και να καταπολεμήσουν την πιθανότητα εμφάνισης ενός Αλτσχάιμερ.

**Πηγή:** [naftemporiki.gr](http://naftemporiki.gr)